

# นิตยสาร ธรรมะใกล้ตัว

## ฉบับที่ ๘๐

ประจำวันที่ ๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๒

(<http://www.dharmaatmag.com>)



## สารบัญ

จากใจ บ.ก. ไกลตัว	๓
ธรรมะจากพระผู้รู้	๘
เปิดกรุดังตฤณ	๑๓
ไดอารี่หมอดู	๑๔
ยารักษาใจ	๑๘
ธนาคารความสุข	๒๐
นวนิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ	๒๓
คณะทำงาน	๔๔



## จากใจ บ.ก. ไกลตัว

ดังตฤณ

ช่วงนี้มีการพูดถึงโลกาวินาศ ๒๐๑๒ กันมาก  
อาจจะเพราะภาพยนตร์ฮอลลีวูดเรื่องล่าสุด  
ที่มีบทบาททางการทำให้เกิดความรับรู้ส่วนหนึ่ง  
แต่สิ่งที่มีบทบาทมากกว่านั้น  
น่าจะเป็นตัวของโลกเอง  
ที่สาแดงความแตกต่างให้คนในทุกประเทศรับทราบ  
และเป็นความแตกต่างที่ชัดเจนว่าไม่ธรรมดา  
ไม่มีใครกล้าพูดอีกแล้วว่าทุกอย่างยังเหมือนเดิม ไม่มีอะไร

ถ้าอ่าน twitter@dungtrin อยู่ คงเคยเห็นผมเขียนนะครับ  
เมื่อใดมีการตื่นข่าวโลกแตก  
คนส่วนใหญ่จะตื่นแต่ไม่เตรียมตัว  
ตระหนกแล้วไม่ตระหนัก  
เชื่อเพราะฟังข้างเดียว  
ไม่เชื่อเพราะคิดเองเออเอง

ลองมาเจาะรายละเอียดกันว่า  
ความรู้เกี่ยวกับโลกแตกหรือโลกาวินาศ  
มาจากแหล่งแหล่งอันใดได้บ้าง

### ๑) เดา

อันนี้เป็นแหล่งข้อมูลที่แพร่หลายที่สุดในโลก  
เอามาเมาท์กันได้กระจายทุกหนทุกแห่ง  
สะดวก รวดเร็ว  
ไม่ต้องออกแรงค้นคว้าหาข้อมูลใดๆทั้งสิ้น  
แค่พอใจจะให้มันเกิดหรือไม่เกิดก็พูดๆออกไป  
และไม่จำเป็นต้องรับผิดชอบ  
เนื่องจากเป็นเรื่องคุยเล่นเหมือนพยากรณ์ดินฟ้าอากาศ  
ผมสังเกตว่าพวกเดาฝ่ายเชื่อ  
มักมาจากคนที่เพ็งลุ่มเหลวอะไรบางอย่าง  
หรือซีเกียจรับผิดชอบภาระงานตรงหน้าแล้ว  
ทำนองว่ารู้สึกอยากตายขึ้นมาดั่งใจอยู่ล่วงหน้า  
ส่วนพวกเดาฝ่ายไม่เชื่อนั้น  
ที่แท้อาจแปรพักตร์มาจากพวกเคยเชื่อ  
อาศัยฟังเสียงท่านาย เสียงเล่าลือ  
หมู่เทพความสนใจมาเยอะ  
แต่ไม่เห็นมันจะเกิดอะไรขึ้นสักที  
กลายเป็นความรู้สึกชินชา ดูถูก และต่อต้าน  
ปฏิเสธที่จะรับฟังคำทำนายใหม่ๆอย่างสิ้นเชิง  
ไม่ว่าคำทำนายนั้นจะมาจากโหราจารย์  
คนมีญาณทางใน หรือนักวิทยาศาสตร์ชั้นเทพ  
คุณจะรู้ตัวว่าเป็นนักเดาแบบมองโลกแง่ดีหรือร้าย  
ก็ลองเข้าไปดูข้อมูลเตรียมงานกีฬาโอลิมปิก ๒๐๑๖ ดู

[http://en.wikipedia.org/wiki/2016\\_Summer\\_Olympics](http://en.wikipedia.org/wiki/2016_Summer_Olympics)

นี่คือธรรมชาติของมนุษย์

ทุกคนทำงาน วางแผน และเตรียมการกัน

โดยยืนพื้นอยู่บนความไม่รู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก่อนหน้านี้

ถ้าเชื่อเรื่องโลกแตก ๒๐๑๒

นั่นคือการเตรียมงานเพื่อความสูญเปล่า

แต่ถ้าไม่เชื่อเรื่องโลกแตก ๒๐๑๒

นั่นคือเรื่องธรรมดาที่มนุษย์ใช้ชีวิตที่เหลืออยู่

เพื่องานอะไรบางอย่าง โดยมีสิทธิ์มั่นใจ

ว่างานที่ทำจะต้องบังเกิดผลสำเร็จ

## ๒) คำวน

อันนี้มารับฟัง แล้วก็เป็นแหล่งข้อมูลสำคัญ

ให้คนในระดับรัฐบาลให้ความสนใจ

สมัยนี้เวลารัฐบาลจะยอมทุ่มงบประมาณแผ่นดิน

ก็ต้องอาศัยหลักเกณฑ์ทางวิทยาศาสตร์

ไม่เหมือนสมัยก่อนที่กษัตริย์จะเชื่อโหราจารย์

หรือไม่ก็ปโรหิตที่นั่งทางในเก่ง

ปัจจุบันผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับโลกแตกโดยทางอ้อม

ก็มีทั้งนักดาราศาสตร์ นักธรณีวิทยา และอื่นๆ

โดยสรุปแล้วพูดสั้นๆได้ว่า

ทั่วโลกกำลังระดมคนมีความรู้ความสามารถ

ติดตามความเคลื่อนไหวของแผ่นดิน

แบบไม่ให้พลาดสายตากันทีเดียว

เหมือนทุกที่ ทุกเวลา อาจเกิดแผ่นดินไหวได้ตลอด

ส่วนดาวหางชนโลกอะไรก็ห่างตัวไปหน่อย

ทว่านักดาราศาสตร์ก็ไม่นิ่งนอนใจ

เพราะแ่วว่าว่ามีเจ็ดมาใกล้โลกมากจริงๆ

แถมเมื่อไม่นานมานี้ดาวพฤหัสบดีก็เพิ่งโดนไป

เรียกว่าถ้ามีสิ่งมีชีวิตอยู่บนดาวพฤหัสบดี

ป่านนี้ก็คงได้ชมภาพยนตร์โลกแตกกันจะจะไปแล้ว

จึงไม่ใช่เรื่องเล่นๆ

ไม่ใช่เรื่องที่เป็นไปไม่ได้

เพียงแต่จะเป็นไปเมื่อไร

ไม่มีผู้เชี่ยวชาญที่ไหนตอบถูก

ทุกวันนี้ข้าราชการหนักสุด

เพราะแต่ละวันมีอีเมลเข้าไปถามกันเป็นพันเป็นหมื่น

ว่าตกลงโลกจะแตกในปี ๒๐๑๒

ด้วยเหตุผลทางดาราศาสตร์หรือไม่

นาซาก็ตอบแบบเอือมระอาว่าไม่แตก

ไม่ชน ไม่บีบ ไม่อะไรทั้งนั้น กรุณาอย่าถามอีกเลย

ถ้าเฉพาะข้อมูลทางดาราศาสตร์

มันจะไม่มีอะไรขนาดในภาพยนตร์แนวๆ

## ๓) ญาณ

ญาณเป็นของมีจริง แต่เป็นเรื่องรู้เฉพาะตน

และถ้าคนใกล้ชิดเคยสัมผัสว่าแม่นจริง รู้จริง

ความโน้มเอียงที่จะเชื่อก็มีมาก

แต่คนที่ขึ้นชื่อลือชาว่าญาณแม่นยำนักแม่นหนา  
ก็พลาดมานักต่อนัก  
เท่าที่ผมพบมา ยังไม่เคยเห็นใครพูดเรื่องอนาคต  
แบบถูกเผงๆชนิดทายร้อยแม่นร้อย  
มีแต่ว่าถูกเป็นส่วนใหญ่หรือใช่เป็นส่วนน้อย  
ยิ่งเรื่องระดับโลกด้วยแล้ว  
มันเป็นอะไรที่ลึกลับซับซ้อน  
ไม่ใช่เรื่องง่ายๆเตี้ยๆเหมือนเรื่องของคนหนึ่งคน  
ถ้าคุณพบคนทายแม่นเรื่องคน  
ก็อย่าเพิ่งไปเชื่อว่าจะทายแม่นเรื่องโลกเสมอไป

สำหรับชาวพุทธที่รู้ตัวว่าตนไม่รู้อนาคต  
ก็เป็นเรื่องน่ายินดีแล้วครับที่ไม่ต้องเป็นทุกข์ล่วงหน้า  
เรารู้จริงๆแค่ไหนก็เอาแค่นั้น  
อย่าไปสนับสนุน อย่าไปคัดค้าน  
ไม่รู้ก็บอกว่าไม่รู้  
สบายใจอยู่ได้ด้วยความรู้ว่าตนรู้แค่ปัจจุบัน  
ผมว่าแค่นี้ก็เกินพอ เพราะพุทธศาสนาเรา  
เชื่อว่าบุคคลจะบรรลุประโยชน์สูงสุดได้  
ก็เพราะการรู้ปัจจุบัน รู้ว่าไม่เที่ยง  
ดำรงอยู่ในสภาพหนึ่งเพียงครู่ก็เลื่อนหาย  
ไม่ใช่ไปรู้ว่าอนาคตจะต้องเกิดอะไรขึ้นแน่ๆ  
เพราะแค่อาการรอ ก็เอามาใช้ทำอะไรไม่ได้แล้ว  
มีแต่จะเหม่อ มีแต่จะฟุ้งซ่าน  
มีแต่จะขาดความมั่นคงทางใจเปล่าๆ  
ผมไม่เชื่อว่าถ้าโลกจะพัง น้ำจะท่วมทวีป  
แล้วผู้คนจะไปเตรียมการอะไรล่วงหน้าได้ทัน  
มันต้องมีโครงการใหญ่เป็นรูปเป็นร่างเรียบร้อยแล้ว  
ที่จะขนผู้คนอพยพออกไปนอกโลก  
ถ้ายังไม่มีปານี่ก็เรียกได้ว่าหมดเวลาแล้ว

คำว่า "หมดเวลา" มีความสำคัญกับโลกทั้งใบแค่ไหน  
หรือเคยมีความหมายสำหรับใครอย่างไร  
มันจะปรากฏความหมายที่แท้จริงสำหรับคนใกล้ตายเท่านั้น  
ไม่มีอะไรชัดเจนไปกว่านั้น  
และทุกวันก็มีคนตายร่วมสองแสน  
ทำไมจะต้องรอหมดเวลาถึง ๓ ปีด้วยเล่า?  
มาเตรียมตัวว่าอาจเป็นหนึ่งในคนที่ต้องตายพรุ่งนี้กันดีกว่า  
เพื่อจะหมดเวลาเข้าจริงๆเฉพาะเรา  
ก็จะได้ชื่อว่าเตรียมตัวไว้หนึ่งวัน  
ทันแล้วสำหรับพรุ่งนี้

เตรียมอย่างพุทธ คือเตรียมอย่างมีสติ  
เตรียมอย่างใจเย็น เตรียมอย่างเป็นสมาธิแผ้ว  
ผู้เจริญสติเห็นความเสื่อมในกายใจ  
ได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท  
เตรียมพร้อมสำหรับโลกาวินาศเฉพาะตนอยู่ตลอดเวลา

ดังตฤณ  
ธันวาคม ๕๒

### เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

**การฆ่าตัวตาย** นอกจากจะไม่ใช่ทางออกของปัญหาแล้ว  
ยังเป็นการเพิ่มปัญหาให้สาหัสขึ้น อย่างยากที่จะแก้ไขด้วยนะคะ  
คอลัมน์ **"ดังตฤณวิสนา ฉบับเปิดกร"**  
เรามาตาม **"คุณดังตฤณ"** ไปดูสภาพจิตหลังการตาย  
ของคนที่ฆ่าตัวตายกันคะ 0\_0"

คอลัมน์ **"ไดอารี่หมอดู"** ฉบับนี้ **"หมอฟี"** ขอเปลี่ยนบรรยากาศ  
จากเล่าประสบการณ์การดูดวง มาเป็นเล่าประสบการณ์การทำงานบ้างคะ  
พร้อมกันนั้น ก็ได้แอบสำรวจจิตของเหล่าสมาชิกที่ไปร่วมบุญมาเล่าสู่กันฟังด้วย  
จะสนุกขนาดไหน คลิ๊กอ่านได้ในฉบับเลยคะ ^\_^

อีกหนึ่งคอลัมน์ที่มีผู้ติดตามมากที่สุด **"เรื่องสั้นอิงธรรมะ"**  
ฉบับนี้ มาติดตามเรื่องสั้น **"เลือดกุหลาบ"**  
จากผีปากกา **"คุณชลนิล"** กันต่อในตอนที่ ๒  
รับรองว่า ความสนุกตื่นเต้นน่าติดตาม ไม่แพ้ตอนที่ ๑ แน่นอนคะ

คอหนังรักคงถูกใจคอลัมน์ **"ธนาคารความสุข"** ฉบับนี้ ^-^\*  
**"คุณ aston27"** นำหนังรักสองเรื่อง ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการเดินทาง  
มาเป็นตัวอย่างสอนธรรมะได้อย่างน่าทึ่ง  
ในตอน **"จาก The Time Traveler's Wife"**  
ถึงรถไฟฟ้า การเดินทางสู่การพลัดพราก" คะ

### ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

- วันพุธที่ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๒ ขอเชิญชาวเชียงใหม่และผู้สนใจ  
เข้าร่วมฟังธรรมเทศนา จากหลวงพ่อดาวโมทย์ ปาโมชโช  
ณ พุทธสถาน จ.เชียงใหม่ เวลา ๐๙.๐๐ น. เป็นต้นไปคะ (^/\^)
- และในวันอังคารที่ ๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๒  
สำนักงาน ก.พ. ขอเชิญผู้สนใจ เข้าร่วมฟังธรรมเทศนา

จากหลวงพ่อมิตซูโอะ คเวสโก วัดป่าสุนันทวนาราม  
ในหัวข้อ "ศีล สมภาณี ปัญญา นำพาจิตแจ่มใส"  
ณ หอประชุมสุขุมนัยประดิษฐ์ สำนักงาน ก.พ. นนทบุรี  
เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. ไม่ต้องสำรองที่นั่งค่ะ  
สอบถามรายละเอียดได้ที่คุณณัฐจรรยา  
โทร : ๐๒ – ๒๘๒๙๗๗๙ ในเวลา ๘.๓๐ – ๑๖.๓๐ น.

อีเมล : [sujintanap@hotmail.com](mailto:sujintanap@hotmail.com) หรือ [keng\\_pin\\_h@hotmail.com](mailto:keng_pin_h@hotmail.com)  
แผนที่ :  
[http://job2.ocsc.go.th/annouce/ocsc\\_nontaburi.pdf](http://job2.ocsc.go.th/annouce/ocsc_nontaburi.pdf)

---

.....

พบกันใหม่พฤษห้านา

ที่ <http://www.dlitemag.com> นะคะ

สวัสดีค่ะ (^ ^,)



## ธรรมะจากพระผู้รู้

สันตินันท์ (พระปราโมทย์ ปาโมชโช ในปัจจุบัน)

ถาม – รู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมจนเข้าถึงความเป็นกลางเป็นสิ่งที่อยากมากค่ะ ทำอย่างไรจะหยุด  
ดินหยุดปรุงได้คะ

พวกเราชอบไปวาดภาพการปฏิบัติให้มันยาก ทั้งยุ่ง ทั้งยาก  
ทั้งๆที่เป็นของง่าย ๆ ชอบทำนะ ทำโน่นทำนี่  
คิดอยู่ตลอดเวลาเลยว่าทำยังไงแล้วจะดี  
ทำยังไงแล้วจะถูก ทำยังไงจะได้ผลเร็ว  
มีแต่ความอยาก พอมีความอยาก ก็ลงมือทำ  
แทนที่จะรู้กายตามความเป็นจริง รู้ใจตามความเป็นจริง  
ก็อยากไปเรื่อย อยากแล้วก็ดันไปเรื่อย  
อย่างนี้แหละว่าดินแล้วมันจะบรรลุนิพพาน ไม่มีวันเลย  
ตรงที่ได้ธรรมะมานะ ตอนนั้นหยุดดิน  
แต่ก่อนจะหยุดดิน ก็ต้องดันก่อน ดันจนหมดแรงดันนะ  
โดยธรรมชาติของจิตมันไม่ยอมง่าย ๆ หรอก  
ถ้าจิตมันเป็นของว่าง่ายเชื่อง่ายนะ มันคงบรรลุกันไปหมดแล้ว  
อย่างบางคนมาภาวนา พอเห็นกายไม่ใช่เรา เห็นจิตไม่ใช่เรา  
พอเห็นความจริงแล้วไม่ยอมตัด จิตใจมันแต่ตอกตอกใจ  
โอ๊ย ตัวเราหายไป บางคนกลัวไปเลย ตัวเราหายไปไหน  
มันไม่ได้หายไปจากโลกหรอก มันมีอยู่แต่มันไม่ใช่ตัวเรา  
เนี่ยกว่าใจมันจะยอมรับความจริงได้นะ ก็ต้องสู้กันนาน  
สู้กับอะไร สู้กับความยึดถือเก่า ๆ สู้กับความเห็นผิดเก่า ๆ ที่สะสมมานาน

เราสะสมมาตลอดเวลาเลยว่า กายนี้ใจนี้คือตัวเรา  
เป็นตัวเรา หรือ เป็นของเรา ยึดถือเหนียวแน่น  
พอมาเจริญสติมาเห็นความจริงก็ทนไม่ไหว  
ถ้าคนไหนทนได้นะ บางคนเห็นที่แรกขาดเลยนะ ผ่านวูบ ๆ เลย  
ญาณ ๑๖ ชั้น ผ่านทีเดียว ไม่ใช่ผ่านทีเดียว ๑๖ ชั้น หรอก ได้เบื้องต้นก่อน  
ต้องเห็นสภาวะธรรมต่างๆที่มันเกิดดับได้ เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงได้ ไม่ใช่ตัวเราได้ก่อน  
เนี่ยเห็นตรงนี้ไปนะ บางคนก็ข้ามชั้นเลย อย่างรวดเร็ว



เมื่อแวบเดียวจะ เบื่อแวบเดียว เห็นความไร้สาระ  
เฝียเห็นความเบื่อ แล้วก็ขาด ความเบื่อขาดไปเลย เข้าไปสู่ความเป็นกลาง  
บางคนเห็นความกลัว ความกลัวขาดไป เข้าไปสู่ความเป็นกลาง  
สุดท้ายก็ไปรู้กายรู้ใจด้วยจิตที่เป็นกลาง  
ตัวนี้สำคัญนะ ตรงที่รู้จนถึงความเป็นกลางเฝีย  
เป็นประตูของมรรคผลนิพพานแล้ว

ถ้ารู้แล้วยังไม่ถึงความเป็นกลางยังใช้ไม่ได้หรอก  
ถ้าไม่เป็นกลาง ก็หลงยินดีหลงยินร้าย  
อย่างเราเห็นสภาวะธรรมในใจเราละ เดี่ยวสุข เดี่ยวทุกข์ เดี่ยวดี เดี่ยวร้าย  
พอสุขมันก็ชอบใจนะ พอทุกข์มันก็เกลียด เฝียมันยินดียินร้าย  
พอเห็นความดี บางคนก็ชอบ  
บางคนไม่ชอบดี ชอบชั่วๆ มีนะไม่ใช่ไม่มี  
บางคนภูมิใจนะ ฉันทโมโหเก่ง เวลาฉันทโมโหเห็นข้างเท่าหมู  
คนดีมันก็รักดีเกลียดชั่ว คนชั่วมันก็รักชั่วเกลียดดี  
มันไม่ใช่ทุกคนจะรักดีเสมอกันหรอก  
แต่ถ้ารักอันหนึ่ง เกลียดอันหนึ่งเมื่อไหร่ จิตจะต้องดิ้นรน จิตจะต้องทำงานอีก  
ถ้ารักก็อยากให้มีมันเกิดบ่อยๆ เกิดแล้วก็อยากรักษามันไว้  
ถ้าเกลียดมันนั้นก็ไม่อยากให้มีมันเกิด ถ้ามันเกิดแล้วก็อยากให้มีมันดับไป  
มันจะมีความรู้สึกอย่างนี้เกิดขึ้น ใจมันจะดิ้น  
ทำยังไงจะดี ทำยังไงจะสุข ทำยังไงจะสงบ  
มีแต่คำว่า "ทำ" เฝียมันไม่เป็นกลาง  
จะต้องดูไปอีก เห็นสภาวะทั้งหลายเกิดแล้วดับ เกิดแล้วดับ ซ้ำแล้วซ้ำอีกไป  
หรือบางคนก็เห็นว่ามันไม่ใช่ตัวเราหรอก  
ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา จิตใจไม่ใช่เราละ  
ดูไปเรื่อยๆ บางคนเห็นมันเกิดดับ  
คือเห็นอนิจจังนะ บางคนก็เห็นมันมีแต่ทุกข์  
นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเลย พวกนี้เห็นทุกข์  
บางคนก็เห็นอนัตตา ไม่มีเรา ซ้ำแล้วซ้ำอีก เห็นไปเรื่อยๆ

ถึงจุดหนึ่งมันรู้ความจริง ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดมาล้วนแต่ไม่เที่ยง  
ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดมาล้วนแต่เป็นทุกข์  
ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดมาล้วนแต่บังคับไม่ได้

นี่เรียกว่าเห็น สามัญลักษณะ ลักษณะร่วมของทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นมา  
เห็นลักษณะร่วมนี้แล้วใจยอมรับ ใจจะเป็นกลาง  
ความสุขเกิดขึ้นก็ไม่หลงยินดี  
มันไม่เกิดก็ไม่เสียดาย ไม่ได้อยากให้มันเกิด  
เพราะรู้ความจริงว่ามันอยู่ชั่วคราว หาแทบตาย เดี่ยวเดี๋ยวก็หายไป

ความทุกข์เกิดขึ้นก็ไม่เกลียดมัน  
รู้ว่าถ้ามีเหตุมันก็เกิด ไม่มีเหตุมันก็ไม่เกิด  
พอความทุกข์เกิดขึ้นมา ก็ไม่ได้อยากให้มันหายเร็วๆ  
เพราะรู้ว่าถ้ามีเหตุ มันก็ยังมียู่ หหมดเหตุมันก็ดับไปเอง  
เนี่ยปัญญามันเกิดขึ้น เห็นใหม่ รู้ด้วยปัญญา  
พอมีปัญญาแจ่มใส ใจเป็นกลางกับสังขาร  
เห็นเลย ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นมาล้วนแต่ไม่เที่ยง  
ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดมาล้วนแต่ถูกบีบคั้น  
ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดมาล้วนแต่ไม่ใช่ตัวเรา  
เห็นอย่างนั้นนะ ใจมันจะหยุดดิ้นหยุดปรุง  
ตรงใจที่หยุดดิ้นหยุดปรุง เรียกว่า ใจมีปัญญาเป็นกลางต่อสังขาร  
ปัญญาตัวนี้ชื่อว่า "สังขารูปেকชาญาณ"  
พวกเราทุกคนที่ภาวนานะ  
ต้องมุ่งมาสู่สังขารูปেকชาญาณให้ได้ในวันใดวันหนึ่งข้างหน้าแน่ละ  
บางคนใช้เวลาไม่นาน ก็ถึงแล้ว  
บางคนยังอีกนานหน่อยก็ถึง บางคนก็ชาติต่อไปก็จะถึง  
บางคนต่อๆ ต่อๆ ต่อๆ ไม่ถึงเลย เพราะเป็นมิจฉาปฏิภาณ

เพราะฉะนั้น เราคอยดูใจของเรานะ เวลามันรู้สภาวะขึ้นมา  
เช่น มันเห็นความสุขเกิดขึ้นมาเนี่ย มันหลงยินดี ให้รู้ทัน  
มันเกิดความสุขขึ้นมา มันหลงยินร้าย ให้รู้ทัน  
หรือภาวนาเจริญสตินะ สติเกิดก็ยับเลย พอใจ รู้ทัน  
ช่วงนี้สติไม่เกิดเลย สติแตก เสื่อมไป  
กรรมฐานเสื่อม เสียใจ กลุ้มใจ ทูรันทุราย  
รู้ทันลงไปว่าไม่พอใจอยู่ ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นนะ รู้ลงไปที่ใจของเรา

ถาม – ในการรู้สภาวะต่าง ๆ เพื่อเข้าถึงความเป็นกลางด้วยปัญญา จะต้องปฏิบัติอย่างไรบ้างคะ?

เบื้องต้นก็เห็นสภาวะก่อน เช่น ร่างกายเคลื่อนไหว รู้สึก จิตใจเคลื่อนไหว รู้สึก  
โลกโกรธหลงเกิดขึ้นก็รู้ อะไรเกิดขึ้นก็รู้  
ถ้ารู้แล้ว ต่อไปก็ลึกซึ้งขึ้นมามาก สังเกตเข้ามาถึงจิตถึงใจ  
มันจะเข้ามาสังเกตได้เองแหละ อย่างใจสังเกตนะ  
มันจะเห็นความยินดียินร้ายที่เกิดขึ้น เพราะฉะนั้น เบื้องต้นรู้สภาวะนะ

ถัดมาก็รู้ความยินดียินร้ายต่อสภาวะนั้น  
เมื่อเรารู้ความยินดียินร้ายต่อสภาวะนั้น  
ความยินดียินร้ายจะดับไป ใจก็เป็นกลางขึ้นชั่วขณะ  
ก็ไปรู้สภาวะอีก ก็หลงยินดียินร้ายอีก  
รู้ทันความยินดียินร้ายอีกนะ ความยินดียินร้ายดับอีกชั่วขณะ  
เดี๋ยวกระทบอารมณ์ก็เกิดอีก  
เกิดไปจนวันหนึ่งปัญญามันแจ่มขึ้นมากว่า ทุกสิ่งทุกอย่างนี้เป็นไตรลักษณ์  
เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา  
คราวนี้มันจะไม่ยินดียินร้ายของมันเองแล้ว  
เบื้องต้นไม่ยินดียินร้ายเพราะไปรู้ทันความยินดียินร้ายเข้า  
เราจะได้ไม่ปรุงนาน เราฝึกมากเข้าๆ มันเข้าใจความเป็นจริงของสังขาร  
คือความปรุงแต่งทั้งปวง ทั้งรูปธรรม ทั้งนามธรรม ทั้งกาย ทั้งใจ  
เข้าใจแล้วว่ามันไม่เที่ยงมันเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา  
มันจะหมดความยินดียินร้ายไปเอง  
นี่เป็นการที่มันเข้าถึงความยินดียินร้ายด้วยปัญญา ไม่ใช่ด้วยสติ

เบื้องต้นรู้ด้วยสตินะ เห็นจิตมันยินดีก็รู้  
อย่างไรเห็นสาวสวย ใจมันชอบนะ  
เราเห็นลงไป รู้ทันความชอบนี้  
ใจไม่ชอบอีกแล้ว อยากให้หายราคะ  
อยากให้หาย รู้ทันลงไปที่ความอยากให้ราคะดับอีก มันยินดียินร้ายอีกแล้ว  
เหี้ย รู้แบบนี้ละ อย่างนี้เรียกว่า รู้ด้วยสติ  
รู้ไปเรื่อย ๆ ทันทีที่รู้ด้วยสตินะ ความยินดียินร้ายก็ดับไป ดับชั่วคราว  
ต่อไป พอซ้ำแล้วซ้ำอีก เห็นสภาวะเกิดดับไปเรื่อย ๆ  
เห็นเป็นไตรลักษณ์ไปเรื่อย

ต่อไปก็รู้ด้วยปัญญา เห็นว่าทุกอย่างมันของชั่วคราว  
ไม่รู้จะยินดีไปทำไม ไม่รู้จะยินร้ายไปทำไม อย่างนี้รู้ด้วยปัญญา  
การที่เข้าถึงความเป็นกลางด้วยปัญญา ตัวนี้สำคัญที่สุดแล้วนะ



## เปิดกรุดังตฤณ

**ถาม – คนที่เป็นโรคทางจิตแล้วซึมเศร้าจนกระทั่งฆ่าตัวตายไป เขาจะเป็นอย่างไรบ้าง และเราสามารถทำอะไรที่จะเป็นการช่วยเขาได้บ้างไหมคะ**

ผมมักเปรียบเทียบจิตของคนฆ่าตัวตายว่าเหมือนคนกำลังฝันร้าย เพราะเกือบร้อยทั้งร้อย จิตจะตีบตัน เป็นทุกข์อึดอัด มีดมนวนเวียนอยู่ไม่เลิก

การฆ่าตัวตายแบบที่ดีๆหน่อย ต้องไม่เครียดจัด จิตหลังตายจะดีกว่าคนฝันร้ายหน่อยหนึ่ง คือมีความรู้ตัวว่าตายแล้ว แต่จะเศร้าเหงา และไปไหนไม่ได้เหมือนกัน

การฆ่าตัวตายแบบเกรดเอ คือไม่คิด ทำลายชีวิต ตนเองหนีทุกข์ แต่ **สละชีวิต** ตนเองเพื่อคนอื่น อย่างเช่นครั้งเมื่อพระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นฤาษี เห็นเสือหิวกำลังจะกินลูกตัวเอง ก็กระโดดเหวลงไปให้เสือกินแทน จิตยังมีสติสมบูรณ์ อีกทั้งคุณภาพจิตก็เลิศเลอ เพราะถูกปรังด้วยมหากรุณา ครั้นนั้น เมื่อท่านสิ้นชีวิต ก็จิตไปบังเกิดเป็นพระพรหมองค์หนึ่ง

สำหรับคนเป็นโรคจิต ซึมเศร้า กระทั่งทรมานชีวิตต่อไปไม่ได้ ต้องฆ่าตัวตายนั่น ร้อยทั้งร้อยจะอยู่กลุ่มแรก จิตหนัก อึดอัด หมนมิด มีความคิดวุ่นวาย ยากจะรู้สึกด้วยยากจะมีแสงกุศลชาแรกผ่านกำแพงหนาหนัก เข้าไปปลุกจิตเขาให้ออกจากวังวนต้องหาคนที่กำลังสมาธิกำลังเมตตาอย่างน้อยก็เป็นอุปัชฌาย์สมาธิ ดูปกติระลึกถึงวิญญูณนั้นด้วยจิตที่แน่วแน่ว่าจะฉายแสงละลายความมืดบอดที่บดบังตันของเขา กระทั่งความบอด ความตันนั้นสลายลง จากนั้นจึงอุทิศส่วนกุศล ที่ทำได้ผลจริงคือต้องคุยกับวิญญูณด้วยภาษาจิตได้ คือเหนี่ยวนำให้เขาเห็นนิมิตของกุศลภาพใดภาพหนึ่ง ให้เขาเกิดจิตเลื่อมใสและนึกอนุโมทนา อย่างนั้น วิญญูณ จึงจะเคลื่อนจากภพต่ำที่ติดอยู่หลังความตายได้

ถ้าคุณรักผู้ตายมาก ก็น่าจะอุทิศตน ทำบุญสุนทานมากมายทำจิตเราให้ผ่องใสก่อน ฝึกนั่งสมาธิ แผ่เมตตาให้เป็นด้วยตนเอง เพราะคนรู้จักหรือญาติสนิทจะมีสื่อทางจิตกับผู้ตายอยู่โดยธรรมชาติ หากทำจิตได้นิ่งดีแล้วนึกถึงเขาก็สามารถรับทราบได้ว่าจิตเขากำลังหนักหรือเบา กำลังสุขหรือว่าทุกข์ หากเราจับกระแสความทุกข์ของเขาได้ และละลายความทุกข์ของเขาวันละนิด วันละหน่อย แผ่เมตตาให้ทุกวัน อย่างข้ามเดือนเขาน่าจะปลอดโปร่งและมีสติขึ้น (หากมีกำลังระดับฌาน เพียงแผ่ให้แค่ชั่วไม่กี่อึดใจ ก็อาจปลุกสติเขาได้ เพราะฌานมีความสว่างและกำลังแรง แต่โดยทั่วไปต้องใช้วิธีเหาะนำให้หินกร่อน) พอเขามีสติดีขึ้น สรรวจจากใจเรา เมื่อระลึกถึงเขาจะโปร่ง สบาย คลายความอึดอัด ตรงนั้นก็สามารถอุทิศส่วนกุศลให้ได้อนุโมทนาตามจริง ถ้าหนักนิมิตไม่เป็น ก็อาจใช้วิธีพูดอย่างหนักแน่นว่าด้วยบุญที่ไปทำมาในวันนี้ (ทำอะไร ทำกับใคร ที่ไหน) ขอให้เขาได้รับส่วนนี้ ด้วยจิตที่ปลานปล้ำ ผ่องแผ้วในกุศลธรรมนั้นเกิด

หากไม่เพียรพอจะทำสมาธิ ก็หมั่นทำทาน รักษาศีลมากๆ แล้วใช้ความสะอาดของใจ ในขณะที่รู้สึกดั่งมั่นในบุญ ค่อยๆแผ่ให้เขาวันละเล็กรวันละน้อยก็อาจได้ผลเหมือนกันครับ แต่อาจนานหน่อย และโดยมากจะจับความรู้สึกของเขาได้แบบลุ่มๆแล้งๆเหมือนเราอุปาทานไปเอง

สรุปคือถ้าช่วยได้ ก็อย่าให้เขาฆ่าตัวตายเลยครับ ช่วยก่อนฆ่าตัวตายนั่นง่าย และได้ผลจริงกว่ากันเยอะ ขอให้ทุกคนรักษาจิตรักษาใจกันดีๆเถิดครับ ช่วงนี้มีกระแสถึงให้คิดอยากฆ่าตัวตายค่อนข้างแรง ทำจิตเป็นบุญ เป็นกุศล มีความผ่องแผ้ว อย่างน้อยในทานในศีล ก็เป็นเกราะคุ้มกันจากกระแสความหดหู่ ท้อแท้ ไม่อยากมีชีวิตได้ชะงัดแล้ว



## ไดอารี่หมอดู

หมอฟีร์

ธันวาคม ๒๕๕๒

สวัสดีทุกท่านที่อ่านไดอารี่หมอดูค่ะ

สบายกันดีไหมคะ เดือนนี้มีวันหยุดค่อนข้างเยอะมาก มีโอกาสได้เที่ยวได้พักผ่อนมากขึ้นหน่อย ขับรถระวังอุบัติเหตุด้วยนะคะ มีสติ ถ้า่วงนอนจอดก่อนอย่าเพิ่งขับค่ะ

เมื่อวันเสาร์ที่ผ่านมาเจออุบัติเหตุที่ค่อนข้างรุนแรงประมาณสามสี่ที่เลยคะ คันแรกรถทัวร์พลิกคว่ำในท้องร่องกลางถนน คันที่สองบนทางด่วน เหตุเกิดก่อนหน้าประมาณไม่กี่นาทีแน่นอนเพราะยังไม่มีเจ้าหน้าที่มาเลย เป็นรถเก๋งคิดว่าคงแข่งเสียหลักทำให้รถหมุน หนักรถหันฟาดติดกำแพงบนไปครึ่งหนึ่ง คันที่สามฝั่งตรงกันข้าม รถกระบะคันหนึ่งชนท้ายรถคันหน้ายับเลย คันที่สี่ไม่แน่ใจมองไม่เห็นเห็นแต่รถติดมาก ไม่แน่ใจว่าเป็นแบบไหน รู้แต่ว่ารถชนกัน ยังไงปีใหม่เที่ยวกันให้สนุก รรณงค์เมาไม่ขับกันนะคะ

เมื่อวานไปวัดมา น้องเล่าให้ฟังว่าเห็นข่าวหน้าหนึ่งที่รถทัวร์พลิกคว่ำไหม วันนั้นพาคุณแม่ไปเที่ยวมาขับรถไปเจอพอดีเลย ตรงนั้นเขาเรียกกันว่าโค้งร้อยศพ มีคนบาดเจ็บแขนหักเยอะเลย น้องบอกว่ายังไม่มีคนแจ้งรถพยาบาล ตำรวจก็ยังไม่มา วันนั้นทั้งวันเลือดท่วมตัวเลย น้องที่เล่าให้ฟังเป็นคุณหมอดูคะ เห็นบอกว่าที่ไปกันวันนั้น มีรุ่นพี่ที่เป็นหมอดูอยู่ห้องฉุกเฉินด้วย ค่อนข้างถนัดกว่าเยอะเลย ดังนั้นปีใหม่ใครขับรถก็ให้มีสตินะคะ หลงฟุ้งองค์ไหน ๆ ก็ช่วยไม่ได้หรอกต้องหลงฟุ้งสตินี้แหละคะ ตั้งไว้ในใจจะไม่ทำให้ใครเดือดร้อนคนที่ต้องเดือดร้อนก็จะไม่มาเจอเรา

ปีหนึ่ง ๆ ผ่านไปไวมาก เผลอแป๊บเดียวจะสิ้นปีอีกแล้ว ยังไงชีวิตของแต่ละคนในปีที่ผ่านมาไม่ว่าจะเป็นปีทองของใคร หรือชีวิตใครจะพบกับความเลวร้ายเกินกว่าจะบรรยายให้ใครต่อใครฟังได้ ทุกสิ่งทุกอย่างกำลังจะผ่านไปแล้วคะ ดังนั้นถ้าคนไหนกำลังเจอความทุกข์ยังใจก็อดทนหน่อยนะ เดียวมันก็ผ่านไปไม่มีสิ่งไหนอยู่ได้นานทั้งความสุขและความทุกข์คะ

มีข่าวบุญมาให้อนุโมทนากันคะ เมื่ออาทิตย์ก่อนมีโอกาสหยุดหนึ่งวัน ตั้งใจจะขับรถไปดูที่ที่วังน้ำเขียว เห็นรุ่นพี่เขาซื้อไว้บอกว่าถูกมาก เลยเกิดความสนใจจะไปดูบ้าง เกิดความคิดว่าเพื่อไม่ให้เป็นการเสียเวลาหมดค่าน้ำมันไปฟรี ๆ เลยโทรนัดเพื่อน ๆ คนอื่นมารวมพลไปทำบุญด้วยกันดีกว่า วันนั้นมีผู้ร่วมเดินทางผู้ใหญ่ห้าเด็กน้อยอีกสองคน นัดกันจัดสังฆทานติดรถคนละชุดให้เลือกเองคิดเองว่าจะไร้มียกประโยชน์ที่วัดจำเป็นต้องใช้บ้างและมีหนังสือประมวลธรรมเหลืออยู่เยอะเลยจัดไปวัดละชุดพอดี

ตั้งใจว่าเมื่อถึงทางเข้าเขาใหญ่เจอวัดไหนเป็นวัดแรกให้จอดเลย และไล่ ๆ ทั่วไปที่ละวัดจนครบ วัดแรกเป็นวัดบ้านทั่วไปก็ยังไม่อยู่ ในวัดเป็นเหมือนวัดป่า หลวงพ่อที่มารับสังฆทานค่อนข้างเมตตาทำให้เกิดโสมนัสมาก และท่านชอบหนังสือที่ไปถวายมาก บอกว่าดีมากเป็นประโยชน์ ทุกคนเลยมีความสุขหน้าบานกันใหญ่ พอทำเสร็จทุกคนออกจากวัดมาอย่างมีความสุขมาก วัดแรกผ่านไปไกลมากก็ถึงวันที่สอง พระท่านกำลังช่วยออกแรงกันสร้างศาลา เลยต้องรอแป๊บหนึ่ง พอถวายเสร็จก็ปลื้มกันเหมือนเดิม วัดที่สามใกล้ ๆ กันวัดนี้ไม่ปกติเท่าไร ทำให้ศรัทธาอ่อนกำลังลงนิดหน่อย แต่ไม่มากเพราะเจตนาทำบุญเพื่อทำนุบำรุงพุทธศาสนาไม่คิดอะไรมาก เพื่อน ๆ จิตใจผ่อนคลายหน่อย และพระที่วัดบอกว่าตอนนี้ที่วัดนี้กำลังสร้างห้องนํ้าราคาเป็นล้านนะไปดูกันได้นะ ใจไม่คิดอะไรถ้าคิดว่าเป็นกุศโลบายให้คนเข้าวัด วัดที่สี่ที่หาโชคดีมาก ๆ เป็นวัดปฏิบัติธรรม วิปัสสนาพระป่า หลวงพ่อท่านค่อนข้างเคร่งวินัยทำให้การทำบุญเกิดปิติ และท่านก็ถามว่าเอาหนังสือมาถวายหรือ ท่านชมว่าดี ดีมาก ตอนรับพรยังทำให้รู้สึกดีมาก ๆ ท่านให้พรประมาณว่าให้เราปัญญาในการเรียนรู้ธรรมะ ธรรมใดที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ขอให้เราได้รู้ตาม เป็นประมาณนี้แหละคะ ปลื้มมากเพื่อนยิ้มแก้มปริเลย วัดนี้เราเจอคณะอื่นเขามาทำบุญพร้อมกับเราด้วย ที่สำคัญลูกชายไปทำบุญด้วยวันนั้นท่าน

เรียกให้ไปเอาพระเครื่อง ลูกชายหน้าบานเป็นจวนเชิงเลยคะ เขาชอบพระเครื่อง เวลาได้มาจะมาฝากคุณแม่ ให้เก็บสะสมไว้ให้หน่อย คนอื่นขอไม่ได้เลย ทำให้ลูกชายปิติเพิ่มขึ้นอีก ทุกคนหัวเราะในอาการดีใจออกนอกหน้านอกตาไปเข้าแถวคนแรกเลย วัดสุดท้ายรู้สึกว่าจะเป็นสาขาของวัดสังฆทานคะ ท่านจะสวดมนต์แบบแปลไม่เคยได้ยินเลยคะ ครึ่งนี้เป็นครั้งแรก และที่วัดยังไม่มียะไรเลยคะ นอกจากศาลามุงจาก มีกุฏิเป็นแบบไม้ ๆ และที่นั่นยังมีพระฝรั่งทำให้รู้สึกว่าคุณชาติอื่นเขายังสนใจศาสนา กันเลย คนไทยมีของดีแท้ ๆ กลับไม่สนใจเลย ยิ่งสมัยนี้คนเข้าวัดน้อยลงมาก บรรยายากทำให้เพื่อน ๆ ส่งท้ายการทำบุญด้วยใจที่มีปิติอย่างแรงกล้า รู้สึกถึงสภาวะความสุขมาก ๆ ได้เลย จำได้ว่าวันนั้นดูที่ไปก็อย่างนั้นแหละ กลับมาบ้านกำลังของความซบเซาสะกิดมาก ๆ คงเป็นเพราะได้ทำสังฆทานหลายวัดติดกัน ทำให้สัมผัสกำลังของกุศลได้ง่าย ๆ วันนั้นจิตใจเกิดความรู้สึกหมดห่วงทุกคนที่ไปทำบุญ เพราะปรกติจะห่วงกลัวเพื่อนไม่เข้าใจไม่สนใจธรรมะ หรือเอาตัวรอดไม่ได้ กลับมาวันนั้นเกิดความรู้สึกว่าทุกคนปลอดภัยแน่นอน ถามทุกคนพบว่าค่อนข้างมีมุมมองเปลี่ยนไปอย่างเห็นได้ชัด

เพื่อนกลุ่มที่ไปทำบุญด้วยคอนข้างสนิทกันมาก จึงเป็นห่วงพวกเขาแม้กระทั่งจิตวิญญาณในอนาคต ช่วงหลังเพื่อน ๆ ไม่ค่อยชอบคิดทำบุญกันเอง ก็จะบอกเพื่อนเลยว่า ต่อไปนี้จะปล่อยเกาะ ไม่รบเร้าให้ทำบุญไม่บังคับให้คิดกันเองนะ ไม่อย่างนั้นจะไม่มีความเป็นผู้นำกันสักที และบุญจะกระพริบกระพริบหรือให้ผลในอนาคต เพื่อน ๆ จะเห็นชีวิตพีรมาตลอด ตอนแรกชีวิตจะลำบาก หลังจากนั้นชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

เพื่อนสงสัยกันว่า ทำไมเวลาพีรทำบุญถึงให้ผลในปัจจุบัน เลยถามกลับว่าใครมักจะเป็นคนริเริ่มในการทำบุญ ทำความดีก่อน ทุกคนจะบอกเป็นเสียงเดียวกันว่าพีร ใครเป็นคนริเริ่มถือศีลภาวนาก่อนโดยไม่มีกรรม สันคลอนเลย เพื่อนก็ถึงบางอ้อกัน ถามต่ออีกว่าเคยเห็นทำบุญเกินตัวไหม เพื่อนตอบไม่เคย ทำอย่างต่อเนื่องไหม เพื่อนตอบต่อเนื่องตั้งแต่เล็กจนโต

อีกอย่างพีรจะเป็นคนที่มีโสมนัสในบุญค่อนข้างมากตั้งแต่เด็กจนโต เพราะจิตใจทุกครั้งที่ทำบุญ จะมีความสุขก่อนทำขณะทำหลังทำ ไม่เคยคิดว่าจะโดนหลอกเพราะเป็นแก๊งค์ หรือจะเจอพระปลอม พระไม่ดี ศรัทธาในการทำบุญไม่สั่นคลอนกับคำพูดเหล่านั้น ไม่เคยมาคิดมากกว่าพระจะเอาของไปใช้ประโยชน์มาก หรือเปล่า ให้แล้วให้เลยไม่หวังว่าจะเกิดอะไรหลังจากการให้

ชี้ให้เพื่อนคนแรกเห็นจิตตนเองว่าคิดมากในการทำบุญ พระดีไม่ดีคิดตลอด พอเจอพระไม่ดีจิตใจเพื่อนจะอ่อนกำลังลงมาก จิตใจการทำบุญจะเสียดายเงินที่ทำ มีความตระหนี่ เลยบอกเพื่อนว่ายิ่งเสียดายให้รีบควักเงินใส่เพิ่มลงไป เช่นจะใส่ร้อยให้เพิ่มไปอีกห้าสิบบาทก็ได้ เวลาเจอข่าวไม่ดีก็ไม่ต้องคิดมาก เพื่อนยอมรับว่าเป็นแบบนี้จริง ๆ

ส่วนเพื่อนคนที่สองจะเป็นคนที่เวลาทำบุญอยากได้บุญมาก ประมาณว่าทำบุญเพื่อหวังให้ตัวเองรวยขึ้นสบายขึ้น พอเวลาผ่านไปชีวิตยังลำบากจะรู้สึกว่าการทำบุญที่ทำไปไม่เห็นส่งผลเลย ทำบุญแต่ละครั้งจะเกิดความโลภบุญตลอด บอกให้เพื่อนเห็น เลยบอกให้ต่อไปนี้คิดใหม่ โดยคิดว่าทำบุญไปเพื่อบำรุงศาสนาให้อยู่ได้นานที่สุด และเลือกของที่จำเป็นกับวัด เช่น น้ำยาขัดพื้น แปรงขัดพื้น ไม่กวาด พรมเช็ดเท้า ถังใส่ของอะไรที่เป็นประโยชน์ที่ต้องใช้ในวัดจริง ๆ จิตใจจะได้ไม่หวังให้ตัวเองสบายอย่างเดียว หรือให้ทานกับสัตว์ไม่ว่าจะเป็นปลา สุนัขข้างทาง เพราะใจจะได้ไม่หวังอะไรในการทำบุญ

ส่วนคนที่สามเป็นคนที่มีความสุขมาก ๆ ถ้าพระที่วัดชอบ ชมว่าของมีประโยชน์ จะปลื้มปิติมากไม่ผิดคะถูกแล้วคะ แต่ถ้าหวังค่าชมอย่างเดียวไปวัดไหนท่านไม่ชมใจจะหดหู่ขึ้นมาได้ มีความหวังว่าท่านจะชอบ ท่านจะชมท่านจะใช้ มีอยู่ตัวอย่างหนึ่ง มีคุณหญิงคนหนึ่งไปทำบุญที่วัดป่าเพราะรู้ว่าท่านปฏิบัติดีเป็นพระอรหันต์ เลยสั่งอาหารเอสแอนด์พีไปทำบุญ เผลอพระที่วัดท่านปฏิบัติธรรมต่อสู้กับกิเลส ดักแต่แกงถุงชะเยอะ อาหารห่วยเลยไม่ค่อยพร้อมไปเท่าไร จิตใจเกิดอาการหดหู่ มาปรารภว่าทำไมพระที่นี่ฉันน้อยมาก อาหารไม่พร้อมเลย เกิดจิตหดหู่หลังทำบุญเพราะมีความคาดหวังว่าพระจะฉันจนหมด จิตที่มีความคาดหวังว่าพระท่านจะใช้ พระท่านจะชอบ พระท่านคงเอาไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ทำให้เกิดการหดหู่ได้ง่าย ให้แล้วให้เลยไม่ควรคาดหวังหลังจากการให้

เขาเรียกว่าหลังทำบุญไม่ควรหวังผลว่าเขาจะได้ดี เขาจะพูด เขาจะคิดดี เขาจะชอบ เขามีชีวิตที่ดี เขาจะ  
คิดได้ เขาจะนำไปใช้อย่างมีประโยชน์ ใจที่หวังผลในการกระทำจะทำให้จิตใจหลังทำบุญไม่มีความสุข

---

อีกคนหนึ่งจะเกิดความรู้สึกว่าทำบุญได้น้อย ทำแต่ละครั้งจะถูกเงินของตัวเองที่สละออกไปเสมอ อยากแต่  
จะทำบุญมาก ๆ เวลาเห็นใครใส่ซองมากจะเกิดความอิจฉาที่เขาได้เงินมากเอาไว้มาก จิตแบบนี้มีความ  
อยากทำบุญมาก ไม่พอใจในบุญของตัวเอง กำลังของบุญก็เลยกระพองกระพรั่ง เพราะเกิดความโลภ  
อยากทำบุญ แนะนำให้เขาเห็นอาการทางใจที่อยากได้บุญมาก อยากทำบุญมาก และให้เขาพอใจว่าอย่าง  
น้อยที่ได้สละออกไป นี่ก็เป็นสิ่งที่ทำให้ละความตระหนี่ได้แล้ว ไม่ควรดูถูกเงินน้อย และปล่อยให้กิเลสหลอก  
ให้อยากทำบุญมากเพราะจะได้รวยมากกว่านี้ สภาวะจิตใจถูกรอบงำด้วยความโลภตลอด

หลังจากเจอลูกค้าบางคนเกิดสภาวะศรัทธาหน้า หน้า อยากแต่จะทำบุญมากมีเงินเท่าไรเก็บไว้ทำบุญ เอา  
เงินเก็บมาทำบุญ ใครมาบอกบุญอดไม่ได้ที่จะทำ เริ่มทำให้คนในบ้านเกิดความทุกข์ พ่อแม่ก็ไม่เคยให้มาก  
ทำให้เวลาทำบุญมาก ๆ พ่อแม่เกิดความเสียตายเงิน ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกต่อต้านศาสนาขึ้นมา ภรรยา  
บางคนก็หลงคิดแต่จะทำบุญ ลืมที่จะใส่ใจบ้านครอบครัว สามเกิดขวาง ไม่อยากให้เข้าวัดขึ้นมาเพราะทำบุญ  
เกินตัวตลอด บางคนสามถึงขั้นไม่ให้ถือเงิน เพราะรู้ว่าต้องเอาไปทำบุญจนหมดตัวแน่ ใจที่หลงเข้าไปในบุญ  
จนทำให้ที่บ้านเดือดร้อนก็ทำให้เกิดการกระพองกระพรั่งของกุศลได้เหมือนกัน

อีกคนหนึ่งรอแต่จะทำบุญกับพระปฏิบัติ พระอรหันต์ ยิ่งใครบอกว่าองค์ไหนเป็นพระอรหันต์จะวิ่งเข้าใส่เลย  
จิตมีความเจาะจงว่าต้องพระดี พอพระทั่วไปใจเฉย อย่างนี้ต้องเท่าทันใจตัวเองให้ได้ ไม่อย่างนั้นจะทำบุญ  
แบบเจาะจง ทำให้เวลาทำบุญที่วัดอื่น พบพระที่ไม่ดีจะเกิดการต่อต้าน คิดมากฟุ้งซ่านขึ้นมา เพราะยึดถือตัว  
บุคคลเท่านั้นว่าต้องดี

สังเกตใจตัวเองกันบ้างไหมคะว่าขณะทำบุญมีจิตใจแบบไหน มีความสุขก่อนทำ ขณะทำหลังทำหรือไม่  
บกพร่องตรงไหน ให้แล้วหวังผลไหม ให้แล้วอยากได้บุญมาก ๆ ไหม ให้แล้วมีข้อแม้ไหม ถ้ามีต้องรีบแก้ไข  
เช่นจิตเตรียมของเองบ้าง เวลาโลภให้ลดลงหน่อย เวลาขี้เหนียวให้ใส่เพิ่มขึ้น คนทำบุญความแตกต่างทาง  
ใจภายใน ทำให้อานิสงส์แตกต่างกัน ดังนั้นต้องลองสังเกตใจขณะทำบุญกันบ้างนะคะไม่ใช่สักแต่ว่าทำไป  
อย่างนั้น

\*\*\*\*\*

รายการวิทยุออนไลน์ "คุยแคะแกระกรรมกับหมอผี"

ขอเชิญชวนคุณผู้อ่าน แวะไปร่วมฟังหมอผีพูดคุยและคุยแคะแกระกรรม  
ในบรรยากาศสบาย ๆ กับตอนใหม่ล่าสุดกันได้ทุกสองสัปดาห์  
ที่ [www.goodfamilychannel.com](http://www.goodfamilychannel.com) นะคะ

สำหรับฉบับนี้พบกับ

**ตอนที่ ๒๙** เรื่องราวที่ไม่ธรรมดาของคุณหมวย มีวิบากเปลี่ยนงานเป็นประจำเพราะทนคนรอบข้างไม่ไหว  
พื้นดวงสังคมนวินาศ เคยอีโก้เยอะมาก่อน ถึงเวลาเจอคนอื่นอีโก้กว่าเข้าแล้ว ทำใจต่อหะคะ หมอผี  
<http://www.goodfamilychannel.com/video/330/ใหม่ไดอารี่หมอดู-คุยแคะแกระกรรมกับหมอผี-ตอน-29>

**ตอนที่ ๒๘** น้องสาวใจดี โทรมาดูดวงแทนพี่สาว เรื่องราวของคนที่เป็นดวง ตำแหน่งชนอริ เงินชนวินาศ  
สังคมก็ชนหายนะ อะไรจะขนาดนั้นคะหมอผี แล้วจะทำอย่างไรต่อละที่นี่  
<http://www.goodfamilychannel.com/video/331/ใหม่ไดอารี่หมอดู-คุยแคะแกระกรรมกับหมอผี-ตอน-30>

ท่านที่สนใจพูดคุยกับหมอผีในรายการ

ส่งคำถามมาได้ที่นี่ [diarymordo@hotmail.com](mailto:diarymordo@hotmail.com) นะคะ



หรือติดต่อดูตัวกับหมอผีได้ที่

mor-pee@hotmail.com

๐๘๗-๙๓๔-๗๘๗๑ และ ๐๘๖-๓๐๔-๑๙๒๔

๓๗๙๘/๘๓ หมู่บ้านสรานนท์ ซอยลาดพร้าว ๑๐๑

ถ.ลาดพร้าว แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ

กรุงเทพมหานคร



## ยารักษาใจ

### เคหาสน์ที่ไม่เคยว่าง โดยวิลาสินี

นิทานเรื่องนี้เกิดขึ้นบนเกาะบริติช ในคฤหาสน์อันใหญ่โตมโหฬาร  
กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว เล่ากันว่า เจ้าของบ้านเป็นบุคคลที่น่าเคารพยกย่อง  
เขามีลูกไว้อิสระสกุลทั้งสิ้น 3 คน ผู้เป็นบิดาได้ส่งเสียให้ลูกชายสองคนได้ร่ำเรียนให้สูงที่สุด  
และทะนุถนอมลูกสาวคนเล็กไว้พูดคุยกะยอกเย่า  
หาครุมาสอนเพียงการร้องเพลงและเล่นดนตรีไปวันๆ  
นานวันเข้าเจ้าของบ้านก็เริ่มแก่ชราลงและผจญกับโรคภัยจนใกล้ถึงวาระสุดท้ายของชีวิต  
ชายชราคิดหาหนทางคัดเลือกเจ้าของคฤหาสน์คนต่อไปเอาไว้ในใจ  
จากนั้นเขาเรียกลูกทั้งสามเข้ามาสั่งเสีย และถามลูกๆว่า แม้ว่าพ่อจะตายแล้ว  
พวกเจ้าจะยังช่วยเติมเต็มคฤหาสน์แห่งนี้ต่อไปได้หรือไม่

ลูกชายคนแรกผู้สูงส่งด้วยการศึกษาตอบพ่อว่า  
“อย่ากังวลไปเลยครับ ผมจะใช้วิชาความรู้หาหนทางมาจนได้”

ลูกชายคนที่สองตอบเช่นเดียวกัน  
“อย่ากังวลไปเลยครับพ่อ ผมก็ทำได้เหมือนกัน”

ลูกสาวคนที่สามยิ้มละไม ก้มลงจุมพิตแก้มพ่อ  
“อย่ากังวลไปเลยคะพ่อ หนูจะดูแลพี่ๆทั้งสองเอง”

เมื่อเจ้าของคฤหาสน์เสียชีวิตลง ทนายประจำตระกูลเปิดพินัยกรรม  
เพื่อหาเจ้าของคฤหาสน์คนต่อไปก็พบว่า  
ผู้เป็นบิดามอบเงินให้แก่ลูกแต่ละคนเพียงคนละ 1 ปอนด์เท่านั้น  
และตั้งข้อแม้ว่า หากใครสามารถนำเงิน 1 ปอนด์นี้  
ไปซื้อสิ่งที่สามารถเติมเต็มทุกห้องในคฤหาสน์กว่าร้อยเอเคอร์นี้ได้  
ก็จะได้กลายเป็นเจ้าของที่แท้จริงของคฤหาสน์คนต่อไป  
บุตรชายผู้พี่นำเงิน 1 ปอนด์นั้นไปซื้อขนนกได้หลายกระสอบ  
เขาใช้เครื่องบินประจำตระกูลโปรยมันลงมาจากท้องฟ้า  
ผ่านช่องระบายอากาศเพื่อให้ขนนกกระจายไปทุกห้อง  
นำเสียดายที่ขนนกปกคลุมได้แค่ 6 ใน 10 ของพื้นที่คฤหาสน์  
คนรับใช้ใช้เวลาอีกหลายสัปดาห์กว่าจะเก็บขนนกทุกชิ้นออกไปได้หมด

บุตรชายคนรองนำเงิน 1 ปอนด์ไปซื้อเทียนไขเล่มเล็กๆเท่ากับจำนวนห้อง  
แล้วจุดไฟให้มีแสงสว่างกระจายได้เต็มคฤหาสน์  
นำเสียดายที่แสงสว่างนั้นไปไม่ถึงห้องใต้หลังคาและใต้ดินที่เก็บไวน์ชั้นหนึ่งเอาไว้  
ทนายผู้เปิดพินัยกรรมหันไปมองลูกสาวคนสุดท้ายที่ยังนั่งฮัมเพลงอย่างอารมณ์ดีอยู่  
หลายวันที่ปล่อยให้พี่ชายคิดวางแผนและพยายามทำตามคำสั่งของพ่อให้สำเร็จ  
น้องสาวคนเล็กมอบเงิน 1 ปอนด์ให้แก่สาวใช้อย่างไม่รีรอใคร่ครวญใดๆ

“ฉันจำเป็นต้องมีเงินให้ชู้ชานไปซื้อน้ำผึ้งผสมมะนาวให้ทุกวันนี่นา”  
ระหว่างพักฟังคำตัดสิน ทนายประจำตระกูลเข้าไปนั่งในห้องโถง

และเริ่มได้ยินเสียงเพลงที่ดังกังวานไปทั่วทุกแห่งในคฤหาสน์  
น้องสาวคนเล็กกำลังร้องเพลง!

*The Cleverest Tune*



เขารอให้เธอร้องจบแล้วตรงเข้าไปถามว่าเธอเพิ่งทำอะไรเสร็จไปหมาดๆ  
“ฉันก็ทำของฉันอยู่ทุกวันนี้ละ”

เด็กสาวตอบด้วยน้ำเสียงร่าเริง

“ฉันเต็มสิ่งพิเศษให้ปราสาทนี้ทั้งสิ้น 3 อย่างด้วยกัน

หนึ่งคือเสียงเพลงของฉัน

สองคือความร่าเริงของทุกคนในคฤหาสน์ที่ขาดหายไปตั้งแต่พ่อตาย

และสาม ความคิดถึงที่ฉันมีให้พ่อ เสมือนว่าพ่อยังอยู่กับฉันเสมอ”

ทุกคนที่มาฟังคำตัดสินมีพักต้องสงสัยในคุณสมบัติของเจ้าของคฤหาสน์คนต่อไป

น้องสาวคนเล็กได้ทำตามคำมั่นที่ให้กับบิดาไว้

เธอดูแลพี่ชายทั้งสองคนจนถึงวาระสุดท้ายของพวกเขาทั้งหมด.

.....

ถอดความและดัดแปลงจาก THE CLEVEREST TUNE

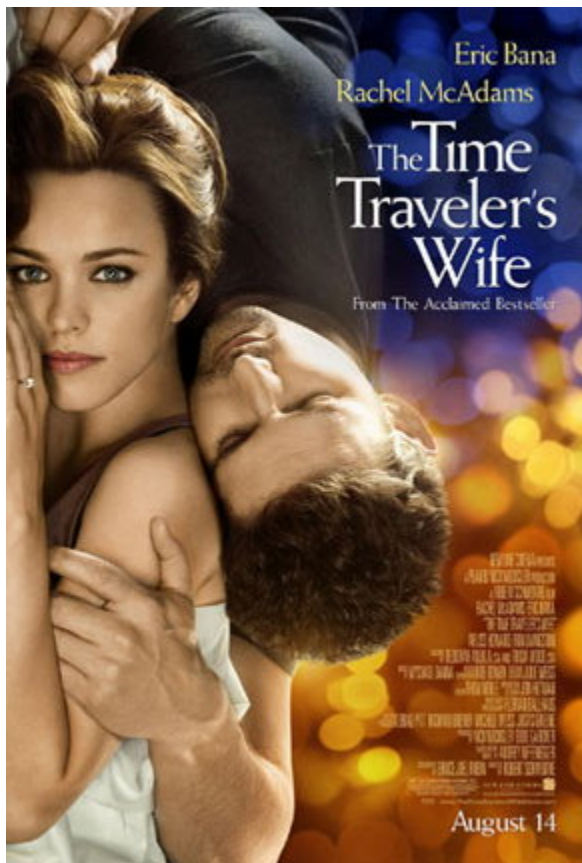
ที่มา : <http://www.uexpress.com>



## ธนาคารความสุข

---

จาก **The Time Traveler's Wife** ถึงรถไฟฟ้า: การเดินทางสู่การพลัดพราก  
โดย aston27



คุณเชื่อเรื่องเนื้อคู่และการผูกพันกันข้ามกาลเวลาไหมครับ?

มีหนังสือเรื่องที่เขาฉายในเวลาไล่เลี่ยกัน ด้วยความโด่งดังที่ผิดกันลิบลิ้นในบ้านเรา แต่กลับมีนิยายบางอย่างที่ผมเห็นคล้ายคลึงกัน และอยากหยิบมาพูดถึง

เรื่องแรกเป็นหนังฝรั่ง สร้างจากนิยายชายดีเหมือนแจกฟรีในปี ๒๐๐๓ จากปลายปากกาของ ออเดรย์ นิฟเฟนเนกเกอร์ นักเขียนชาวอเมริกัน

หนังพูดถึงความสัมพันธ์ที่แสนพิสดารของคนคู่หนึ่ง ที่ฝ่ายชายมีความผิดปกติในยีน ทำให้เขาต้องเดินทางข้ามเวลากลับไปกลับมา โดยไม่ทราบสาเหตุและวิธีควบคุม

การเดินทางข้ามกาลเวลาของเขา ทำให้นางเอกต้องอยู่ในภาวะกลืนไม่เข้าคายไม่ออก

เพราะไม่รู้ล่วงหน้าว่าสามีจะหายไปตอนไหน หายไปไหนและเมื่อไหร่จะกลับมา  
ไม่รู้กระทั่งว่า การเดินทางข้ามเวลาแต่ละหน จะได้กลับมาอย่างปลอดภัยหรือเปล่า

ถึงแม้สังสารวัฏของเหล่าสัตว์โลก จะไม่ได้เดินทางข้ามเวลากลับไปกลับมา  
แต่พวกเราก็กวีนว้ายอยู่กับการเกิดในภพภูมิต่างๆ สลับกันไปมาจนน่าเบื่อ

แต่ที่เราไม่เบื่อ เพราะเราจำไม่ได้ว่าชาติก่อนๆ เราเคยเป็นอะไรมาบ้าง  
อีกทั้ง ไม่มีใครรู้ตัวว่าเราจะต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รัก คนที่รักไปเมื่อไหร่

ผมพูดเท่านี้ก็พอนะ ที่เหลือรอดูจากดีวีดีก็แล้วกัน เพราะหนังลาโรงไปแล้ว  
อยากบอกว่า นี่เป็นหนังดีที่สุดในสองเรื่องของปีที่ผมได้ดูครับ

อีกเรื่องไม่ใช่หนึ่งในสองที่วาดที่สุด แต่ก็ยังเป็นหนังน่ารักชื่อ "รถไฟฟ้ามหานครเธอ"

ใครที่ตามอ่านบล็อกผมมานานๆ รวมถึงเคยฟังรายการที่ผมจัดบ่อยๆ จะทราบว่า  
ผมชอบเอ่ยชื่อเคน ธีรเดช โทษฐานที่เขาหน้าตาดีกว่าผมราวๆ สามเส้าไฟฟ้า  
แต่ผมก็ไม่เคยได้เขียนถึงผลงานของเขาสักที วันนี้จะเป็นครั้งแรก

หนังพูดถึงชีวิตของเหมยลี่ สาวสวยวัยสามสิบที่ไม่เคยมีแฟน  
แล้วก็นั่งรอว่าเมื่อไหร่จะมี จนวันหนึ่งไปเจอวิศวกรหนุ่ม BTS รูปหล่อใจดี  
ชีวิตเหมยลี่จึงค่อยๆเปลี่ยนไป

ผมดูแล้วมึน พลังนี้กว่านี้มันชินเดอเรลล่าฉบับ กทม. เห็นๆ

หนังเข้าใจคัดเลือกดาราย่างคริส หอวังมาเป็นนางเอก เพราะคริสเป็นคนดูดี  
แต่ไม่ได้หน้าสวยแบบนางเอกไทยทั่วไป สาวออฟฟิศทั้งหลายดูแล้วจะแอบรู้สึก  
ว่า  
ถ้าหน้าตาแบบนี้ มีแฟนหล่อ อบอุ่นใจดีแบบนี้ได้ ฉันก็ใกล้เคียงละวะ

ดูหนังเรื่องนี้แล้วนึกถึง The Time Traveler's Wife ตรงที่  
สองเรื่องนี้มี "การเดินทาง" เข้ามาเกี่ยวข้อง

พระเอกนางเอกทั้งสองเรื่องได้พบกันเพราะ "การเดินทาง"  
เพียงแค่คู่แรกเป็นการเดินทางในกาลเวลา อีกคู่เดินทางด้วยรถไฟฟ้ามหานคร

ตอนจบของหนังสองเรื่องนี้ ต่างกันพอสมควร  
แต่ในชีวิตจริง ตอนจบของพวกเราไม่ต่างกันหรอกครับ  
พวกเราล้วนต้องเจอกับการพลัดพรากคนที่รัก ของที่รัก  
หรือกระทั่งสิ่งที่เรารักและห่วงหาอาลัยที่สุด อย่างกายและจิต  
ที่เราคิดว่ามันคือ "ตัวเรา" ด้วยกันทั้งนั้น

อีกอย่าง ผมรู้สึกว่าคนสมัยเราซีเหงากันมากขึ้นนะ  
คนอย่างเหมยลี่ที่คิดว่า ชีวิตจะสมบูรณ์ก็ต่อเมื่อเจอ "ชิ้นส่วนที่ขาดหายไป" มีเยอะเลย  
หรืออย่าง Clare ที่ทำใจไม่ได้ถ้าสามีที่รักและเคยอยู่จะต้องจากหายไป  
อันนี้เป็นทัศนคติอันตรายสำหรับมนุษย์อย่างเราๆครับ

นั่นคือเหตุที่ทั้งสองเรื่องมี "การรอคอยใครคนนั้น" ของฝ่ายหญิงเป็นพล็อตรอง

เมื่อเดือนที่แล้ว ผมเขียนถึงเพลงของ Dean Martin เพลงหนึ่งให้นิพนธ์ Mix ชื่อเพลงว่า You're nobody 'til somebody loves you แปลที่ๆเป็นไทยได้ว่า "เรามันไร้ค่า จนกว่าจะมีใครสักคนมารัก"

ผมบอกว่า ผมไม่เห็นด้วยกับชื่อเพลงนี้นะ เพราะในความเห็นของผม คุณค่าของมนุษย์ ไม่ได้ขึ้นกับจำนวนคนที่มารัก แต่คนเราจะมีคนมารัก เพราะเขาเห็นคุณค่าในตัวเราต่างหาก

พูดให้ถูกกว่านั้น ต่อให้ไม่มีใครมารัก เราก็มีคุณค่าในตัวเองได้

ในทางพุทธ ถือว่าคนที่มีคุณค่า คือคนที่ใช้โอกาสความเป็นมนุษย์พัฒนาจิตของตนเอง  
ข้อดีของความเป็นมนุษย์ คือการเป็นสิ่งมีชีวิตที่มีเลือดเนื้อและจิตใจที่ไม่เที่ยงแท้ถาวร  
เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีร่างกายและจิตใจเป็นทุกข์ได้เอง  
โดยมีธรรมชาติของมันเอง ไม่อยู่ได้บึงคับบัญชาของเรา

เราอาศัยการรู้สึกตัว คอยสังเกตความจริงเหล่านี้ อย่างเป็นกลาง ไม่แทรกแซง  
จิตจะปรุงแต่ง เราก็รู้ รู้แล้วไม่ห้าม แต่ก็ไม่ช่วยมันปรุงแต่ง  
มันจะเป็นกลาง ไม่เป็นกลาง เราก็รู้ รู้แล้วก็ไม่เพิ่มความไม่เป็นกลางเสียเอง

สักวันหนึ่ง จิตมันมีปัญญามากพอ มันจะสรุปความรู้ที่สะสมไว้  
แล้วจะรู้ว่า ชีวิตนี้มีความสุขได้โดยไม่ต้องพึ่งพาคนอื่นใครอื่น  
รถไฟฟ้าจะมาหาเราหรือใคร ก็ไม่ใช่ปัญหาของเราละ

สุขสันต์วันที่เรายังเป็นมนุษย์ครับ



## นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ

### เลือดกหลาบ (ตอนที่ ๒)

โดย ชลนิล

...ขาทั้งสองข้างยังพาร่างมุ่งไปสู่เบื้องหน้า ปากของเธอตะโกนร่ำร้องเพรียกหาใครคนหนึ่ง...

เสียงของนิลดาไม่สามารถหลุดรอดออกมาได้ เพลงประกอบหนังยังดังอย่างอ้อยสร้อย ผมเคยซาบซึ้งกับเพลงนี้ มาตอนนี้ผมกลับขมกลืนที่เพลงไม่ยอมหยุดบรรเลง

"พวกมันทำอะไรกับนิล" ผมกัดฟัน แค้นคำถาม

ภาพบนจอดับวูบ โรงหนังสู่ห้วงอนธการ เสียงหัวเราะบาดหูหลายเสียงดังกระหึ่ม

"ซ่า ซ่า ซ่า เลือก เลือก ซ่า..." น้ำเสียงเน้นหนัก ดังขึ้นเรื่อย ๆ กระหน้าใจผมจนเต้นระรัวไม่เป็นจังหวะ สติสัมปชัญญะแทบกระเจิดกระเจิงหลุดลอย

เสียงพวกมัน เหมือนมาจากอเวจี

"พวกมันทำอะไร อ่า ซ่า ถามตัวเองก่อน มันเคยทำอะไรกับพวกกู"

"ฉัน...ทำอะไร" ผมถามอย่างงุนงง

"จะทบทวนความทรงจำให้...จงดู" น้ำเสียงกระด้าง โหดลึก

ภาพปรากฏบนจอ ไม่มีเพลงประกอบ แต่ทว่าจึงหึงความรู้สึกในใจผม มันเด่นเร้ายิ่งกว่าบทเพลงทุกเพลงในโลก

...เปิดภาพด้วยโคลสอัพเส้นเชือกที่มัดแน่นหนาบนข้อ ไล่ภาพจากปลายเชือกลงมาเบื้องล่าง หยุดภาพตรงข้อเท้าที่ถูกมัดแขวนห้อยร่อนแรง...

**ตัดภาพเป็นระยะกลาง และระยะใกล้อย่างรวดเร็ว**

ผมเบิกตากว้าง เมื่อพบว่าตนเองกำลังเป็นผู้แสดงอยู่ในนั่นด้วย

**...หนุ่มวัยรุ่นคนหนึ่งถูกผมจับมัดแขวนหัวในโกดังร้างแห่งหนึ่ง ส่วนผมกำลังเดินวนรอบ ๆ ร่างมัน รอยยิ้มเหี้ยมเกรียมปรากฏบนใบหน้าผม**

"ขอชีวิตมึงสิ ไอ้สัตว์" ผมใช้ปลายมือเขี่ยคางมันด้วยท่าทางสัพยอก "เผื่อบางที กูจะใจอ่อน ไรชีวิตมึง"

นัยน์ตาของมันเหลือกลาน กลอกกลิ้งไปมา น้ำตาแห่งความกลัวตายไหลทะลักราวทำนบพัง ปากของมันชุ่มโชกไปด้วยเลือด "เหี้ย" คงอยากร้องขอชีวิต ถ้าลื่นของมันจะไม่ถูกตัดไปเสียก่อน

ผมหัวเราะเบา ๆ หากแววตากระด้าง ไม่มีรอยยิ้ม

"กูเล่นกับมึงสนุกพอแล้ว" ผมพูดเพียงเท่านี้ ร่างที่ถูกมัดก็พยายามดิ้นรน...เป็นครั้งสุดท้าย

"มันเคยเห็นใก้ถูกเขียดคอมัย" ผมยิ้มให้มันอย่างใจดีที่สุด "ไ้มันยังไม่ตายหรอก ตอนเขาเอาชิ้นมารองเลือดนะ"

ผมกระซอกหน้ามันให้แขนขึ้นสบตากับผม

"มันจะตายช้า ๆ จนกว่าเลือดจะหมดตัว...สำหรับมึง คงต้องใช้กะละมังใหญ่หน่อย อาจตายช้าสักนิด แต่ก็ มึงจะได้ค่อย ๆ มองเลือดของมึงไหลลง จนเต็มกะละมัง"

ปลายมีดเขี่ยบนลำคออันสั่นระริกของมัน ผมส่ายยิ้มอย่างพอใจก่อนจะกดปลายมีด...

ผมหลับตาทันที ที่หนังฉายมาถึงฉากนี้ แต่ไม่มีประโยชน์ ภาพต่อจากนั้น ได้กระจ่างชัดในสมองผม ยิ่งกว่า ภาพที่ปรากฏบนจอ...

...เลือด เลือด.. สีแดงฉานของมันหลอกลอนผมมาทุกขณะจิต

ไม่ต้องลืมนะ ผมก็รู้ว่าเหตุการณ์ในภาพยนตร์พิเศษเรื่องนี้จะดำเนินไปอย่างไร...

...เด็กหนุ่มอีกคน ถูกผมจับมัดมือมัดเท้า โยนลงไปในอ่างอาบน้ำ ลากไม้กระดานปิด แล้วเปิดน้ำอย่างช้า ๆ ความตายที่กรายเข้ามากับความเย็นของสายน้ำ มันน่าสะพรึงกลัวปานใด แรงดิ้นรนได้ไม้กระดานที่ผมนั่งทับ บอกได้ดี

และ...รายชื่อสาม

ไอ้หนุ่มคนนี้มีรูปหล่อที่สุด ผมจับมันแก้ผ้า ชิงพิด ใช้เบนซินชุบผ้ายาว ๆ วางเป็นตัวหนังสือบนหน้าอก มันว่า...

"...ระยำ..."

แน่นอน ผมจุดไฟหลังจากนั้น

มันเป็นรายสุดท้าย

ภาพทุกภาพ เหตุการณ์ทุกเหตุการณ์ถูกนำมาฉายบนจอ รวบรวมมีใครไปแอบถ่ายการกระทำของผม เอาไว้ หนังฉายจนกระทั่งเปลวไฟสีส้มลามเลียทั่วร่างโสโครก และลุกโพล่งอีกครั้งด้วยน้ำมันเบนซินอีกถัง ...

เปลวไฟสว่างเจิดจ้า ไม่ผิดไฟแด่นในใจ

ผมลืมนะเมื่อทุกเรื่องจบลง

จอหนังมืดสนิท ความร้อนที่เห็นยังคงลอยอ้อยอิ่ง

"มึงคงรู้สิว่า พวกกูเป็นใคร" เสียงถามกระหึ่มก้อง

"รู้" ผมตอบสั้น ๆ พวกมัน...วิญญาณแด่น รอทวงหนี้ผม

"มึงทรมานพวกกูก่อนตายอย่างเจ็บปวด เลือดเย็น คราวนี้ที่กูบังมึงต้องทรมาน เจ็บปวดยิ่งกว่าพวกกู"

"เริ่มจากของว่างก่อนเป็นไง" เสียงแหลม ๆ แทรกขึ้น

เส้นเหนียว ๆ หยุน ๆ มัดผมไว้กับเก้าอี้อย่างรวดเร็ว กลิ่นฉุนกึกของซากศพพลุ่งเข้าจมูก ผมหายใจแทบไม่ออกอยากดิ้นรน แต่ร่างกายขยับไม่ได้ ยิ่งกว่านั้น เปลือกตาผมยังแข็งค้าง เบิกโพล่งราวกับหิน



พวกมันต้องการให้ผมดู โดยไม่อาจหลบเลี่ยงได้

“อย่า...ช่วยด้วย...” เสียงที่ดังมาก่อนภาพ กระตุ้นผมให้สะดุ้งเฮือก รู้แล้วว่าพวกมันต้องการให้ผมดูอะไร

**...มันเป็นห้องเล็ก ๆ ผนังทึบ ครันลอยคละคลั่ง แสงจากหลอดไฟดวงเล็ก ๆ สองให้เห็นถึงข้าวของ  
ระเกะระกะเต็มห้อง**

*“มึงล็อกแขนไว้ ส่วนมึงล็อกขา ภูจะจัดการก่อน”*

ภาพที่เห็น ผมไม่ต้องการบรรยาย เพียงแค่เสียงพูดของมัน ก็ทำให้ใจผมถูกกรีดเป็นริ้วแผลเหลือคณานับ

**...นิลถูกสัตว์รกรเหล่านี้ข่มขืน..**

เธอไม่ได้ถูกข่มขืนในขอยเปลี่ยว ไม่ได้ถูกวางยาสลบ แต่โดนเพื่อนนักศึกษาที่เธอไว้ใจหลอกมาข่มขืน...

ผมไม่ต้องการพบเหตุการณ์เหล่านี้ ไม่ต้องการได้ยินเสียงของมันแต่ภาพตรงหน้า ช่างดำเนินไปอย่างเนิ่นนาน ทุกบทบาท ทุกขั้นตอน ถูกถ่ายทอดออกมาจนละเอียดยับ ยิงได้ยินเสียงร้องขอความช่วยเหลือจากนิล ผมยิ่งปวดร้าวลึกซึ้ง ยิ่งกว่าถูกคมมีดกรีดลึกตัดชั่วหัวใจ ยิ่งกว่าถูกเปลวไฟแผดเผาร่างที่ละน้อย ๆ

ที่สุด น้ำตาผมเริ่มไหลลงมาช้า ๆ นัยน์ตาพร่ำด้วยหยาดใส ๆ จิตใจที่ถูกกรีดด้วยคมมีดแห่งภาพตรงหน้า กลายเป็นด้านชา มีแต่ความรู้สึกเสียใจที่ทะลักออกมาคล้ายน้ำล้นเขื่อน เหตุการณ์บนจอดูเลื่อนราง สรรพสำเนียงอื้ออึงในหูจนไม่อาจจับใจความได้

**...ถ้าการร้องให้เป็นสิ่งน่าอาย ผมก็ยินยอมอันอายไปชั่วชีวิต...**

หนังจบ จอขาวพร่าง ไฟสว่างที่ละดวง แฉกเก้าอี้ด้านหน้าชัดขึ้นเรื่อย ๆ ร่างกายขยับเป็นปกติ

ของว่างสำหรับพวกมันหมดแล้ว ต่อไปคือรายการของจริง

ไฟสว่างจ้า โรงหนังตกอยู่ในความเจียบที่น่าขนลุก ผมลุกขึ้น ใจเต้นไม่เป็นจังหวะ เหลียวมองรอบตัว ไม่เห็นมีใคร เหงื่อซึมเต็มหน้า มือเกร็งจับที่เท้าแขนแน่น

*พวกมันจะเล่นงานผมอย่างไร?*

“หนี” ผมไม่ยอมเป็นเหยื่อให้พวกมันเชือดง่ายๆ...เร็วเท่าความคิด ผมรีบไปยังทางออก แต่ประตูทุกบานปิดล็อก...

ผมคลายมือจากลูกบิดประตู ถอยหลัง นัยน์ตาสับสน พวกมันจะเล่นเกมปิดประตูตีแมว ผมควรหันไปเผชิญหน้ากับพวกมันทั้งที่รู้ว่าไม่มีทางสู้หรือตะเกียกตะกายหนีให้สนใจพวกมัน

**ฟุ...รีด...** เสียงคล้ายเครื่องปรับอากาศขนาดใหญ่กำลังทำงาน ความเย็นจนเสียดกระดูกแผ่ออกมาจากผนัง และเพดานสีหลอดไฟหม่นขัวลงเป็นแสงสีเทาขม ๆ ผมวิ่งไปที่ประตู เขยامنด้วยเรี่ยวแรงทั้งหมดที่มี

เปล่าประโยชน์...ใจผมเต้นตึกตัก คิดหาทางออกไม่ได้ ผมกลายเป็นไอ้โง่ ไอ้บ้าวิ่งวนเวียนรอบโรงหนังจนกระทั่งเหนื่อย

เสียงที่เหมือนเครื่องปรับอากาศกำลังดังอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ทว่าคราวนี้ สิ่งที่มีมันพ่นออกมากลับกลายเป็นความรอนระอุ

ผมทอหายใจถี่ๆ เหงื่อโถมตัว คอแห้งผาก อากาศร้อนจนเหมือนอยู่กลางทะเลทราย ที่มีดวงอาทิตย์ถึงสามดวง

จอห์นกำลังฉายภาพอสุรกายสามตน แรกสุดเป็นซากปีศาจคอหอยร่องแรง เลือดสีแดงสดใส่ไหลย้อมทั่วร่าง ต่อมาเป็นปีศาจตัวขาวซีดออกเขียว นัยน์ตาเบิกค้างถลนแห้งไม่ติดกับปลาดาย และสุดท้ายเป็นร่างที่มีเนื้อหนังพอง ใบหน้าไหม้เพะ กะโหลกศีรษะ ที่หน้าอกมีรอยไหม้ดำๆ เป็นตัวหนังสืออ่านว่า "ระยา"

### ทั้งสามล้วนต้องการชีวิตผม

ผมยืนนิ่งกลางโรงหนัง หดทางหนี ไม่มีการต่อเวลา

พวกมันก้าวออกมาจากจอหนัง ร่างกายสูงใหญ่กว่ามนุษย์ธรรมดาเกือบเท่าตัว ทั้งสามเดินเข้ามาโอบล้อมผมไว้ตรงกลาง

เวลานั้น ต่อให้อสุรกายทั้งสามตนไม่ล้อมผมไว้ ผมก็ไม่มีปัญญาหนีจากมันได้ เพราะขาทั้งสองข้างแข็งทื่อ ร่างกายขยับไม่ได้ แต่ละวินาทีที่วงล้อมบีบรัดเข้ามา ใจผมยิ่งห่อหุ้ม ไม่สามารถคิดหาทางรอด

มันทั้งสามส่ายยิ้มอย่างล้าพอง ดังจะประกาศชัยชนะขั้นสุดท้าย

*พวกมันแค้นผม ที่ฆ่ามันอย่างโหดเหี้ยม  
ผมก็ชิงชิงพวกมัน ที่ข่มขืนและเป็นเหตุให้นิลต้องตาย*

พวกมันตายอย่างสาสม ต่อให้ผมย้อนเวลาได้ ผมก็จะทำอย่างที่เคยทำลงไปแล้ว แม้เวลานี้ กำลังจะได้รับ การทวงแค้นคืนก็ช่าง...อย่างนี้เองที่เรียกกงล้อแห่งกรรม หมุนเวียนไปมา ไม่มีที่สิ้นสุด

ยิ่งพวกมันเข้ามาใกล้ ผมยิ่งนึกถึงเวลาใกล้ตายของมัน ตอนที่เลือดค่อยๆ ไหลออกจากร่าง มันจะเป็นอย่างไร ขณะที่น้ำไหลทะลักเข้าปากเข้าจมูก ความพยายามดิ้นรนเอาตัวรอดก่อนอากาศจะหมดจากปอด และสุดท้าย ความร้อนของไฟเมื่อลูกทอว์ร่างของคน จนต้องดิ้นทุรนทุรายกระทั่งดับสิ้น

**ความตายไม่น่ากลัว ทว่า การรอความตาย ความทรมานก่อนจะตายต่างหาก ที่น่ากลัว**

*...พวกมันต้องการให้ผมทุกข์ทรมานใจที่สุด ก่อนจะตาย...*

ปีศาจตนแรกเดินมาถึง คอหอยร่องแรงของมันตัววัดขึ้น นัยน์ตาดูดันจ้องผมเขม็ง มือถือมีดวาววับจอบบนคอผม ส่วนอีกสองตนยืนขนานข้างผม จ้องผมไม่ผิดจากปีศาจตนแรก ผิดกันที่ด้านหนึ่งแผ่เปลวความร้อน อีกด้าน ทำให้ผมหนาวเยือกเข้าจับหัวใจ

**เหอ...เหอ...เหอ...สามเสียงหัวเราะเสียดประสาท**

"พวกกูบอกว่าจะให้มึงพบกับคนรัก" เสียงพูดฟังเหยียดหยัน "กูก็ให้มึงได้เห็นแล้ว...เอาสี ถ้ายังไม่พอ กูจะให้มึงได้ดูหนังอีกเรื่อง"

สิ้นเสียง ไฟดับพรึบ จอหนังขาวพร่าง เต้นโพลน...

**...ภายในห้องนอน แดดยามสายส่องผ่านผ้าม่านมายังเตียงของหญิงสาว ข้างเตียงผมนั่งกุมมือนิลรดา พยายามพูดจาเกลี้ยกล่อมเธอ...**

**"พี่จะเอาตัวมันมาลงโทษ ให้สาสมกับความผิด ขอเพียงนิลยอมไปเป็นพยานนะจ๊ะ"**

หญิงสาวนิ่ง เป็นอาการนิ่งหลังจากตอบปฏิเสธมาหลายครั้งหลายครา

ผมก้มหัว ในใจทั้งอัดอั้น ทั้งเจ็บปวด ในฐานะคนรัก ผมอยากฆ่าพวกมันสามคนกับมือ แต่ความเป็นตำรวจ ทำให้ต้องยับยั้งชั่งใจ ให้กฎหมายลงโทษพวกมัน แต่ทว่า ถ้าไม่มีเจ้าทุกข์ ก็เอาผิดพวกมันไม่ได้

เราสองคนตกอยู่ในความเจ็บงันกันแสนนาน จนผมเป็นฝ่ายหมดความอดทน

“ไม่เป็นไร” ผมพูดในที่สุด “เราไม่ต้องพึ่งกฎหมายก็ได้”

นิลดาเห็นแววตาผม เธอจึงรีบวิ่งมือผมไว้

“อย่างนะคะ” นัยน์ตาเธอเอ่อคลอด้วยน้ำตา เป็นน้ำตาแห่งการตัดสินใจครั้งยิ่งใหญ่ “นิลไม่ยอมให้พี่ต้องมาเสียอนาคตเพราะนิล”

ไม่มีใครยอมพูดจากันอีก แต่เพียงเท่านี้ผมก็รู้การตัดสินใจของเธอแล้ว

### ภาพถูกตัดไปอีกสถานที่หนึ่ง

ในห้องสอบสวน นิลรดา กำลังถูกสอบปากคำจากสารวัตรเจ้าของคดีโดยมีผมนั่งให้กำลังใจ แต่ถึงกระนั้นเธอก็ยังต้องกระอักกระอ่วนกับหลายๆ คำถาม ที่มีแม้กระทั่งคำถามที่ว่า... “ไฉน” เข้าไปลึกเท่าไร?

### ภาพถูกตัดไปยังมหาวิทยาลัย

นิลพยายามฝืนใจไปเรียน แต่ทว่าเพื่อนๆ ในมหาวิทยาลัยทำให้เธอต้องลาออก...สิ่งที่น่ากลัวไม่ใช่อาการรังเกียจ ไม่ใช่ความอยากรู้อยากเห็น แต่ที่น่ากลัวที่สุด คือคนที่มีท่าทางเห็นใจ แต่กลับบอกกับใครๆ ว่าโชคดินะที่ไม่โดนกับตัวเอง...

### ในศาล

**ภาพมุมกว้าง** มองให้เห็นถึงความศักดิ์สิทธิ์ น่าศรัทธา แต่ทว่าพอเริ่มการฟาดฟันด้วยชั้นเชิง และช่องโหว่ทางกฎหมายทำให้ที่แห่งนี้เหมือนโรงละครแห่งหนึ่ง

เด็กหนุ่มทั้งสามเป็นลูกผู้ดี มีเงิน สามารถจ้างทนายชั้นนำของประเทศมาได้ รูปคดีถูกพลิกผันให้เป็นการสมยอม แล้วเรียกร้องเอาผลประโยชน์ หลักฐานพยานของโจทก์อ่อนมาก เพราะกว่าจะไปแจ้งความเวลาก็ผ่านไปเป็นสัปดาห์นิลรดาต้องต่อสู้อย่างโดดเดี่ยว ไม่มีใครช่วยได้แม้แต่ผม ผู้หญิงสาวที่ไม่เคยসাংবাদিকต้องถูกคำถามต้อนไปต้อนมา ต้องเล่าเหตุการณ์ที่ตัวเองอยากลืมให้ทนายจำเลยฟังซ้ำแล้วซ้ำอีก ในทุกแง่มุม...

**สุดท้าย...เราแพ้**

### นิลฆ่าตัวตาย

จอมืดสนิท อย่าถามว่าผมรู้สึกอย่างไร...

“มึงคิดว่าเรื่องมีแค่นี้หรือ” เสียงของมันดังอยู่เหนือหัวผม  
“มีอะไรมากกว่านี้หรือใจ” ผมถามเสียงเฉื่อยชา  
แทนคำตอบ จอภาพยนตร์ก็ฉายเหตุการณ์ใหม่ที่ผมไม่เคยรู้...

(อ่านตอนต่อไปฉบับหน้า...)

เลือดกุหลาบ เป็นเรื่องสั้นที่ได้รับการรวมเล่มในหนังสือรวมเรื่องสั้นเร้นลับ “ลางมายา” โดย ชลนิล

## ๓๓๓ คณะทำงาน

---

ที่ปรึกษานิตยสาร และผู้จัดประกาย: ศรีนัย ไม่ตรีเวช

จากใจ บ.ก. ไกลตัว

**Head:** เยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์

ทีมงาน ๑: สิทธิพันธ์ ชนระรัตน์

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๓: ชวนพ วิทยาภิรักษ์

**คอลัมน์ ธรรมะจากพระผู้รู้**

**Head:** ชรินทร์ อารีหนู

ทีมงาน ๑: ปิยมงคล โชติกเสถียร

ทีมงาน ๒: สิทธิพันธ์ ชนระรัตน์

ทีมงาน ๓: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๔: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ทีมงาน ๕: วรางคณา บุตรดี

**คอลัมน์ ก่อนเกิดเป็นดังตฤณ**

**Head:** สิทธิพันธ์ ชนระรัตน์

ทีมงาน ๑: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๒: ชวนพ วิทยาภิรักษ์

ทีมงาน ๓: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ทีมงาน ๔: เกสรา เต็มสินวาณิช

**คอลัมน์ โหรา (ไม่) คาใจ**

**Head:** จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ทีมงาน ๑: ปิยมงคล โชติกเสถียร

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๓: ชวนพ วิทยาภิรักษ์

ทีมงาน ๔: กิษรา รัตนภักดิ์

### คอลัมน์ สัพเพเหระธรรม

**Head:** ชนินท์ อารีหนู

ทีมงาน ๑: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๒: จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

### คอลัมน์ รูปชวนคิด

**Head:** รวิษฎา ดวงมณี

ทีมงาน ๑: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ทีมงาน ๒: สารินี สาณะเสน

ทีมงาน ๓: สุจินต์ อธิพงศ์เมธี

ทีมงาน ๔: จิรณัทย์ วิมุตติสุข

ทีมงาน ๕: ชโนภา อมรเวชรัตน์

ทีมงาน ๖: ตรัง สุวรรณศิลป์

### คอลัมน์ คำคมชวนคิด และ กวีธรรม

**Head:** ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๑: ปรียาภรณ์ เจริญบุตร

ทีมงาน ๒: เกสรา เต็มสินวาณิช

ทีมงาน ๓: ชวนพ วิทยาภิรักษ์

ทีมงาน ๔: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๕: จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

### คอลัมน์ ของฝากจากหมอ

**Head:** พริม ทัพวงศ์

ทีมงาน ๑: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๓: วรางคณา บุตรดี

ทีมงาน ๔: เกสรา เต็มสินวาณิช

ทีมงาน ๕: นิธิชัย ตั้งประเสริฐ

### คอลัมน์ เรื่องสั้นอิงธรรมะ

**Head:** จรินทร์ธร ธนชัยศิริฤศิริ

ที่ปรึกษาคอลัมน์: สุปราณี วง

ทีมงาน ๑: กิษรา รัตนภักดิ์

ทีมงาน ๒: ปรียาภรณ์ เจริญบุตร

ทีมงาน ๓: ญัฐธีรา ปนิตานเต

ทีมงาน ๔: ญัฐพร สกุลอุทัยศักดิ์

ทีมงาน ๕: วิบุรณศักดิ์ ใจภักดี

### คอลัมน์ ธรรมะจากคนสู้กิเลส

**Head:** ญัฐธีรา ปนิตานเต

ทีมงาน ๑: มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์

ทีมงาน ๒: วิบุรณศักดิ์ ใจภักดี

### คอลัมน์ พาเที่ยว เอื้อยธรรม

**Head:** เกสรา เต็มสินวาณิช

ทีมงาน ๑: พรหม ทักวงศ์

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๓: อัจฉนา ผลานุวัตร

ทีมงาน ๔: สาริณี สาณะเสน

ทีมงาน ๕: สาโรช วิเศษนิมิตชัย

ทีมงาน ๖: จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

ทีมงาน ๗: สุนิสา ปัญจมะวัต

ทีมงาน ๘: บุรินทร์ เจริญผล

### คอลัมน์ แง่คิดจากหนัง

**Head:** เกสรา เต็มสินวาณิช

ทีมงาน ๑: พรหม ทักวงศ์

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
ทีมงาน ๓: อัจฉนา ผลานวัตร  
ทีมงาน ๔: สาริณี สาณะเสน  
ทีมงาน ๕: สาโรช วิเศษนิมิตชัย  
ทีมงาน ๖: จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์  
ทีมงาน ๗: สุนิสา ปัญจมะวัต  
ทีมงาน ๘: บุรินทร์ เจริญผล  
ทีมงาน ๙: ธงชัย วรฤศโสภณ

### คอลัมน์ ธรรมะกับไลฟ์สไตล์

**Head: สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์**

ทีมงาน ๑: ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
ทีมงาน ๒: ศศิธร ศิวนันทาภรณ์  
ทีมงาน ๓: สุกจินต์ อธิพงศ์เมธี

### ทีมจัดทำนิตยสารฉบับไฟล์เสียง

พิมลจิตต์ ธรรมสารสุนทร  
พงศ์เพชร อมรสิทธิ์  
อนุสรณ์ ตรีโสภา  
ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
ปรียาภรณ์ เจริญบุตร  
เมธี ตั้งตรงจิตร  
สมกมล ประภาสโกศลกุล  
วรรณรัตน์ พระรักษา  
จิรณัทย์วิมุตติสุข  
พัฒนเดช กอวัฒนา  
ชโนภา อมรเวชรัตน์  
ตรัง สุวรรณศิลป์  
เบญจพร บุญชยาอนันต์  
สุนิสา ปัญจมะวัต  
ภัทราวดี จันท์เหล่าหลวง

วิรัชรอง ทัพพะรังสี  
บุรินทร์ เจริญผล  
คัมภีร์ คงวัน  
พีรยสทธิ์ อุบลวัตร  
จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ  
พราวพรรณราย มัลลิกะมัลย์ ทองเลี่ยมนาค  
อานันตพร จินดา  
วรสิริ จันท์กระจำง  
กฤตานน กุลจิตติสุธีพร

### ทีมรูปเล่มฉบับ PDF

**Head:** บุญยศศักดิ์ ชีรวงศ์กิจ  
ทีมงาน ๑: เกียรติภูมิ จารุเสน

### ทีมรูปเล่มฉบับ MS Word

**Head:** ชัญญา พันธจารุณี  
ทีมงาน ๑: พีรยสทธิ์ อุบลวัตร  
ทีมงาน ๒: โสภิต ตันยานนท์

### ทีมจัดทำภาพปกนิตยสาร

**Head:** กวิน จัตรานนท์

### ทีมงานข่าว

ศดานัน จารุพูนผล  
อลิสรา จัตรานนท์  
อาบทิพย์ ชีรวงศ์กิจ  
กนกเรขา กฤษฏารักษ์  
และทีมงานอาสาท่านอื่น ๆ อีกจำนวนมาก